

Actividades Adultos

2024-2025



DEPORTIVAS

Club de Corredores

Descripción

Entrenamientos guiados y supervisados por profesionales graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, enfocados en trabajar tanto la técnica como la resistencia en carrera así como la preparación específica de diferentes pruebas atléticas.

Horario

Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00h.

Precio

32€/mes.
90€/trimestre.
220€/anual.

Triatlón

Descripción

Entrenamientos de atletismo, natación y ciclismo, guiados y supervisados por profesionales de la Actividad Física y del Deporte para la preparación de diferentes competiciones.

Horario

Carrera: lunes y miércoles de 20:00 a 21:00h.
Natación: martes y jueves de 20:45 a 22:00h.

Precio

60€/mes.
165€/trimestre.
420€/anual.

Escuela de Natación

Descripción

La Escuela de Natación Colegio Estudiantes ofrece numerosas actividades para todas las edades: clases de natación para niños y adultos, matronatación, aquagym, fitboard, poolbiking, aquadance, club de competición y nado libre.

Horario

[Más información](#)

Precio

[Ver tarifas](#)

GAP (Glúteos, abdominales y piernas)

Descripción

Clases grupales para tonificar y fortalecer las áreas clave del cuerpo, además de mejorar la postura y la condición física general, a través de ejercicios específicos y rutinas variadas.

Horario

Martes y jueves de 18:30 a 19:30h.

Precio

105€/trimestre.

DEPORTIVAS

Pilates y Yoga

Descripción

Clases para aumentar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio a través de movimientos controlados y precisos que ayudan a mejorar la postura, reducir el estrés y promueven el bienestar emocional y el autocuidado.

Horario

Martes y jueves de 19:30 a 20:30h.

Precio

105€/trimestre.

Chikung

Descripción

Práctica que busca la armonía del cuerpo y la mente a través del entrenamiento de la respiración y la realización de rutinas con posturas en movimiento o estáticas, para alcanzar una salud óptima.

Horario

Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30h.

Precio

150€/trimestre.

Entrenamiento funcional (HIIT)

Descripción

Entrenamiento de alta intensidad combinando ejercicios de fuerza, resistencia anaeróbica y aeróbica.

Horario

Martes y jueves de 18:00 a 18:30h.

Precio

105€/trimestre.

ARTÍSTICAS Y CREATIVAS

Bellas Artes

Descripción

Con acuarelas, carboncillo, lápices de colores, rotuladores, cerámica y otros materiales artísticos aprenderán diversas técnicas de expresión pictórica, ilustrativa, de escultura y de diseño dando rienda suelta a su creatividad e imaginación a través de elementos técnicos y culturales.

Horario

Miércoles de 18:30 a 20:00h.

Precio

120€/trimestre.

Bailes Latinos

Descripción

Clases de salsa, bachata y merengue, donde se trabaja la coordinación, el ritmo y la confianza. Una manera muy divertida de mantenerse activo y mejorar la condición física, además de disfrutar de la música y las relaciones sociales.

Horario

Martes y jueves de 18:30 a 19:30h.

Precio

165€/trimestre.

ARTÍSTICAS Y CREATIVAS

Sevillanas

Descripción

Sesiones para aprender el tradicional baile español, caracterizado por sus movimientos elegantes y coreografiados.

Horario

Lunes y miércoles de 19:15 a 20:15h.

Precio

165€/trimestre.

Zumba

Descripción

Clases de ejercicio aeróbico que combinan movimientos de baile con ritmos latinos y música internacional. Una forma divertida de quemar calorías y mejorar la salud cardiovascular.

Horario

Lunes y miércoles de 18:15 a 19:15h.

Precio

165€/trimestre.

Taller de Fotografía

Descripción

Conocimientos teóricos y prácticos para la captura y edición de imágenes, así como el dominio de las herramientas de luz, composición y conceptualización que permitan expresar la creatividad.

Horario

Lunes de 18:30 a 20:00h.

Precio

150€/trimestre.

Escuela de Música (guitarra y piano)

Descripción

Clases grupales o individuales de guitarra o piano nivel iniciación, intermedio o experto.

Horario

Grupal: jueves de 18:30 a 19:30h.
Individual: horario a convenir.

Precio

Grupal: 195€/trimestre.
Individual: 285€/trimestre.

